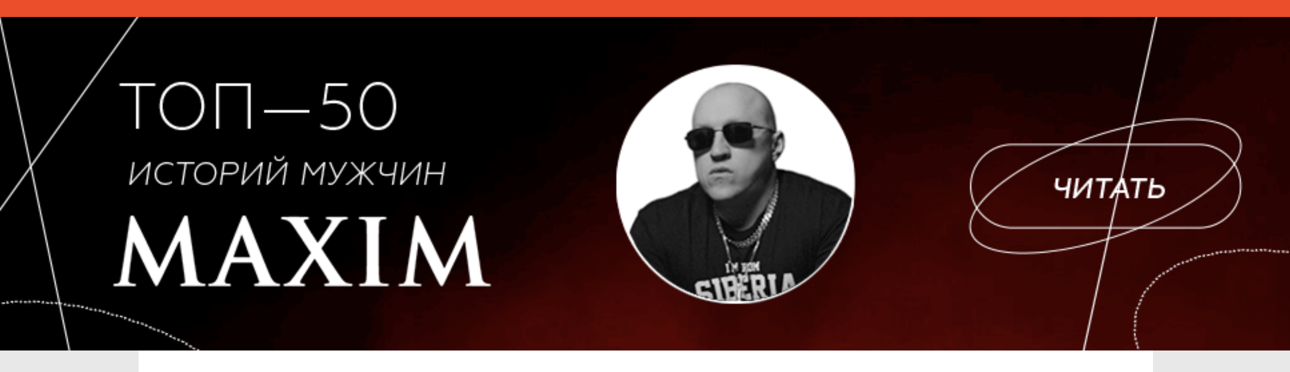



Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy
Тест: На какого героя «Унесенных призраками» Миядзаки вы похожи?
«Когда я завожу разговор об отношениях, мужчины прекращают общение»

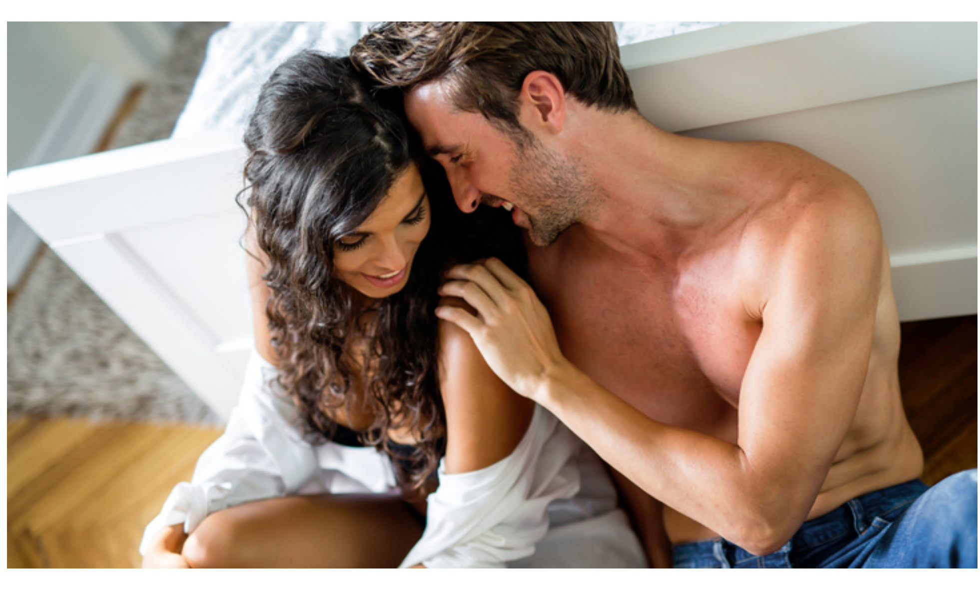


404 933

# Пережить измену: 5 спасительных приемов

Вы оправились от первого шока, связанного с неверностью партнера, но время идет, а боль не утихает. Вы боитесь, что уже никогда не сможете забыть, простить, и что отношения испорчены безвозвратно. Это не так.

Измена | Мужчина и женщина | Кризис отношений



«Не превращайтесь в жертву»: как сохранить отношения после измены — 11 шагов
28 131
Уйти нельзя простить: что делать, когда узнаешь об измене партнера
11 754
«Станьте исследователем»: как снова полюбить партнера после измены
10 412

«Многие из моих клиентов приходят на прием с подобной проблемой, — рассказывает семейный психотерапевт Эндрю Дж. Маршалл. — Пережив измену любимого человека, они решают сохранить отношения, но даже если с виду в паре все хорошо, многие все равно в мыслях периодически возвращаются к случившемуся и не могут до конца простить партнера».

В таких случаях он советует записывать и анализировать свои мысли и эмоции, так как это поможет ими управлять. А в работе с такими клиентами он использует подход, основанный на пяти простых приемах.

## ПРИМИТЕ СВОИ ЧУВСТВА

Пожалуйста, не упрекайте себя за то, что не можете волшебным образом оставить все это в прошлом и жить дальше, как ни в чем не бывало. Возможно, неверность мужа стала на данный момент самым большим потрясением в вашей жизни и она представляет серьезную угрозу для вашего благополучия, так что я не удивлен, что боль то и дело возвращается, а в голове вертятся одни и те же мысли. И вы по-прежнему не можете взять в толк, как эта чудовищная измена вообще могла случиться.

**Прием №1**

Назовите свои чувства вслух, вместо того чтобы позволять им без конца бурлить где-то внутри, — это действительно помогает. Скажите себе: «Я чувствую злость, я беспокоюсь, я растеряна» или что-то другое. Вам ничего не придется делать с этими чувствами — достаточно их признать.

> Иногда я прошу своих клиентов начать вести дневник чувств, где они фиксируют время, чувство и причину, которая его вызвала в данный момент

Ведите его несколько дней или недель, и вы обнаружите определенные закономерности. Поверьте: если вы замечаете свои чувства, наблюдаете за ними, а не подавляете, они постепенно будут ослабевать и со временем сделаются более управляемыми.

## ПОРАБОТАЙТЕ НАД СВОИМИ МЫСЛЯМИ

Многие чувства возникают как результат наших мыслей. Мы склонны верить всему, что вещает наш внутренний голос, как истине в последней инстанции. Однако он часто преувеличивает или соединяет события из разных жизненных ситуаций, чтобы предоставить нам неопровержимые доказательства того, что жизнь кончена. (Я называю это «катастрофическим мышлением».)

**Прием №2**

Не позволяйте вредным мыслям отравлять вашу жизнь, а для этого запишите их. Пишите так, как будто вам диктует ваш внутренний голос. А когда все напишете, слово за словом, вы увидите, что ничего особенно пугающего-то там и нет. Вернитесь к началу текста и поищите преувеличения. Например, вы написали: «Я так измучилась каждый день думать об измене». Меня бы зацепила фраза «каждый день». Думаю, более точно отражает действительность слово «часто».

> Знаю, это совсем незначительное изменение, но зато новое слово воспринимается уже не таким беспомощным, верно?

А потом вы, возможно, захотите добавить несколько уточнений. И напишете: «Я часто думаю об измене и иногда чувствую себя после этого измученной, хотя бывает и так, что после этого мне становится лучше». Догадываюсь, что последний вариант не только более мягкий, но и более точный. Перечитайте еще раз текст и обратите внимание на «всегда», «никогда», «должна», «нужно» и другие слова из категории черно-белой лексики.

## ПОДУМАЙТЕ, О ЧЕМ ХОТЯТ СКАЗАТЬ ВАМ ЭТИ ВОСПОМИНАНИЯ

Вы вспоминаете об измене мужа не просто так. Не потому, что вы плохой человек и не способны простить измену партнера или не хотите сохранить брак. Скорее всего, ваши чувства пытаются сказать вам о том, что какие-то вопросы остались нерешенными и что вашим отношениям необходимо уделить больше внимания.

Например, ваша сексуальная жизнь стала слишком пресной или муж непрерывно конфликтует с дочерью, а вы вынуждены разрываться между ними, как меж двух огней. Если вы продолжите игнорировать эти тревожные сигналы, ваше бессознательное будет посылать их снова и снова.

**Прием №3**

Вернитесь к дневниковым записям, которые надиктовал вам ваш внутренний голос. После того как вы отфильтровали преувеличения, у вас останется несколько довольно понятных задач.

Например, сбалансировать работу и домашнюю жизнь; выйти куда-то вдвоем, потому что вы не делали этого ни разу за последние пару месяцев. Раз уж вы догадались, о чем говорят вам воспоминания, будет вполне логичным предпринять практические шаги, чтобы эти проблемы решить. Например, выключать телефон после 9 часов вечера или забронировать столик в любимом ресторане.

## ПЕРЕСТАНЬТЕ ЖДАТЬ ОТ ПАРТНЕРА НЕВОЗМОЖНОГО И ЖИВИТЕ ДАЛЬШЕ

Если какой-то человек работает секретарем в приемной, вы вряд ли будете рассчитывать на то, что он правильно сведет баланс или отлично проведет деловые переговоры. Но я иногда встречаю первооткрывателей, которые ожидают от своего партнера какой-то особенной душевной тонкости, способности осознавать свои и чужие чувства, что никак не соответствует его воспитанию и особенностям характера.

В частности, на вопрос «Зачем тебе был нужен этот роман?» во многих случаях ответы будут невразумительными, просто потому, что до этого момента человека никто не расспрашивал о мотивации. Возможно, вы рассчитываете, что партнер будет вас слушать и сочувствовать даже тогда, когда вы сердитесь, критикуете или стыдите его, в то время как он больше всего нуждается сейчас в работе с терапевтом, который сможет достучаться сквозь панцирь до человека, ищущего поддержки.

**Прием №4**

Мы склонны видеть своих партнеров такими, какими нам нравится их видеть, а не такими, какие они на самом деле. И еще мы почему-то уверены, что они думают точно так же, как и мы. Хотя девочек растят обычно несколько иначе, чем мальчиков, да и появление детей сказывается на женщинах и мужчинах по-разному. Старайтесь принимать в партнере не только его сильные стороны, но и его недостатки. Отдавайте себе отчет в том, что есть что-то для него невозможное, непосильное.

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Самая разрушительная из всех эмоций — стыд. Вы будете чувствовать неловкость за недавнюю истерику или выплеск гнева, а еще больше вам станет стыдно за то, что вам изменили, и за то, что вы, судя по всему, недостаточно хороши.

Поскольку это чувство нам неприятно, мы отчаянно стараемся его избежать. Самый типичный способ — пытаться быть во всем совершенными и надеяться, что это защитит нас от возможных страданий в будущем. Мы стараемся быть самыми лучшими для своего партнера и надеемся, что он тоже окажется идеальным раскаявшимся грешником.

А еще я часто встречаю людей, которые рисуют свои отношения до измены как идеальные и потом вдвойне сердятся на супруга, который всю эту идиллию разрушил.

**Прием №5**

Мне нравится фраза немецкого философа Иммануила Канта: «Из такого кривого полена, как человек, ничего прямого не выстругаешь». Другими словами, мы не можем быть совершенными, потому то мы люди. А когда мы ошибаемся или нам не удается достичь невозможного, мы, тем не менее, стыдимся этого.

Возвращаясь к первому пункту, примите это чувство в себе и проанализируйте мысли, которые возникают по этому поводу. Безусловно, стоит нацелиться на то, чтобы стать лучшей версией себя и чтобы ваш брак стал лучшей версией себя, но, пожалуйста, давайте не будем стремиться к абсолютному совершенству.

### Ежедневник

Отследить возникающие мысли и чувства, чтобы пережить измену, поможет удобный и компактный ежедневник. В нем вам будет удобно не только ставить цели и планировать дни, но и записывать свои мысли.

Все супер! Странички веселенькие, разнообразные. Качество хорошее. Описанию соответствует. Абсолютно не скучный. Спасибо!
Узнать цену
Реклама. https://aliexpress.ru

Читайте нас во Вконтакте, чтобы оставаться в курсе событий
Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ
1 7 способов защитить отношения от измен
2 Как после рождения ребенка успевать хоть что-нибудь?
3 Психолог перечислила 5 самых распространенных родительских ошибок

ТЕКСТ: Мария Федотова
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ
Перенос в отношениях: как перестать видеть в партнере — родителя
10 цитат Памелы Друкерман, которые отучат ваших детей плеваться едой
4 ментальных расстройства, вызывающих болтливость
«У мамы была связь с известным артистом. Он умер, но у него остались дети. Может, я их сестра?»
Свободы выбора не существует: провокационное исследование Роберта Сапольски
Как адекватно оценивать свои услуги и не бояться называть цену: 5 советов
Успешная карьера — не равно призвание: как найти работу по душе
Что делают психологи, чтобы радоваться жизни: 4 совета

Спецпроекты

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку
Введите вашу эл. почту
ПОДПИСАТЬСЯ
Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения



Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633
Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.